

究竟心理治療 是甚麼？

我如何可以得到心理治療服務呢？



社會福利署
臨床心理服務科

究竟心理治療是甚麼？

心理治療是以心理學理論
為基礎的治療方法。

治療的目標包括幫助當事人提高個人的適應能力、消除心理困擾，及改變對事物的觀點、感受及情緒反應。心理治療有多種方法和形式，例如家庭治療、小組治療、遊戲治療、認知治療、行為治療及心理分析治療等。心理學家會因應個案的需要而與當事人商討可採用的方式。

心理治療 對我有幫助嗎？

- 一、你是否和家人、配偶、孩子或同事經常有衝突，而又無法緩和下來呢？
- 二、你是否經常因自己的遭遇或身邊的事情而感到困擾、沮喪，甚至有失眠現象，或自殺的念頭呢？
- 三、你是否受經濟、感情或管教兒女的問題困擾而心神恍惚呢？
- 四、你曾否經歷一些重大打擊，例如親人死亡，天災人禍等，而經常陷入回憶困擾之中呢？

如果你有以上的經歷，或者有其他方面的情緒不安或心理陰影，心理治療極有可能幫到你。

我在心理治療過程中所透露的資料，會否讓其他人知道？

你在心理治療過程中的談話和所透露的資料，除非內容涉及刑事罪案，否則，將會獲得嚴格保密；除了心理學家及處理個案的專業人士外，其他人將不會得悉該等資料。



我如何可以得到心理治療服務呢？

如欲查詢詳細的心理服務資料，
歡迎聯絡以下各辦事處：

鼓起勇氣尋求協助， 才是愛惜自己！

事實上，很多人都曾經接受心理治療。我們一生當中總會有時候需要其他人幫助。有時是身體不適，要見醫生；有時是經濟困難，要朋友或銀行協助。至於在人生之中某階段遇到情緒困擾也是自然不過的事。在這期間接受心理治療去解決問題是一個明智的選擇。其實，在面對心理困擾和生活上的難題時，懂得尋找專業人士的幫助，勇於面對困難，才是解決問題之道，也是愛惜自己的表現。

- 一、社會福利署現聘有多位註冊臨床心理學家為市民提供專業的心理服務。如你現時已接受社會福利署轄下單位（例如家庭服務中心、醫務社工、社會保障部等）的服務，請向社工要求轉介到臨床心理服務課。
- 二、如你現時並無接受社會福利署服務，你可致電社會福利署熱線 2343 2255 尋求協助，或到你居所附近的社會福利署家庭服務中心登記，社工經初步評估後可作出轉介。
- 三、心理服務並不收費。
- 四、在心理治療過程中，當事人隨時可向臨床心理學家協商終止療程。

社會福利署臨床心理服務課（一）
九龍九龍灣臨樂街19號南豐商業中心5樓502室
（電話：2707 7666）

社會福利署臨床心理服務課（二）
新界大埔墟鄉事會街8號大埔綜合大樓4樓
（電話：3183 9401 / 3183 9402）

社會福利署臨床心理服務課（三）
香港鰂魚涌太古灣道14號
太古城中心三座5樓501室
（電話：2967 4110）

社會福利署臨床心理服務課（四）
新界荃灣青山道174-208號荃灣多層停車場大廈10樓
（電話：2940 7021）

社會福利署臨床心理服務課（五）
新界天水圍天瑞邨瑞業樓地下B及C翼
（電話：3568 7914 / 3568 7916）

社會福利署網址 <http://www.swd.gov.hk>